

Einleitung



Oft ist man verspannt die Muskeln schmerzen, man fühlt sich steif. Mit einem Ball kann Abhilfe geschaffen werden. Bei den folgenden Übungen werden gezielt punktuelle Muskelverhärtungen mithilfe eines Balles (Tennisball) gelöst. Bevor gestartet wird, lohnt es sich, entspannende Musik zu hören und 2-5 Minuten in einer bequemen Position dem eigenen Atem zuzuhören.

Quellen:

- Zeitschrift: Sportpraxis 11+12 2014; Stefanie Rahn, Faszien Fitness, Limpert Verlag Wiebelsheim
- Shape 5 2014; Jill Miller, Bleiben Sie am Ball, MVG Medien, München

Urheberrecht / Copyright:

Diese Lehrunterlage steht allen Personen kostenlos zum persönlichen Gebrauch und zu Unterrichtszwecken an Schulen/Vereinen zur Verfügung. Hierfür genügt die Quellenangabe. Jede weitere Nutzung - insbesondere das Speichern und Kopieren der Daten zum Zwecke der Weiterverbreitung - bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung von sportunterricht.ch.

Fuss Roller

Diese Übungen stimulieren die Fussreflexzonen. Mit einer Hand wird an der Wand abgestützt, die andere ist entspannt am Körper. Der Ball wird mittig unter den Fuss gelegt. Nun wird der Ball von vorne nach hinten gerollt. Ca. 60 Sekunden pro Seite.



Wadenentspanner

Mit dem Ball wird seitlich, mit weichem Druck, kreisenden Bewegungen und gestreckter Hand die Sehnen der Aussen- und Innenseite des Unterschenkels stimuliert. Ca. 2 Minuten.



Hüft Relax

Folgende Übung soll den Hüftbeugemuskel und Abduktor entspannen. Zum Start den Ball unter die rechte Gesässhälfte legen. Sich auf die rechte Seite drehen, das linke Bein wird nun aufgestellt. Mit den Händen wird abgestützt. Die Hüfte soll nun auf dem Ball, die schmerzenden Punkte suchend, hin und her gerollt werden. Ca. 2 Minuten.



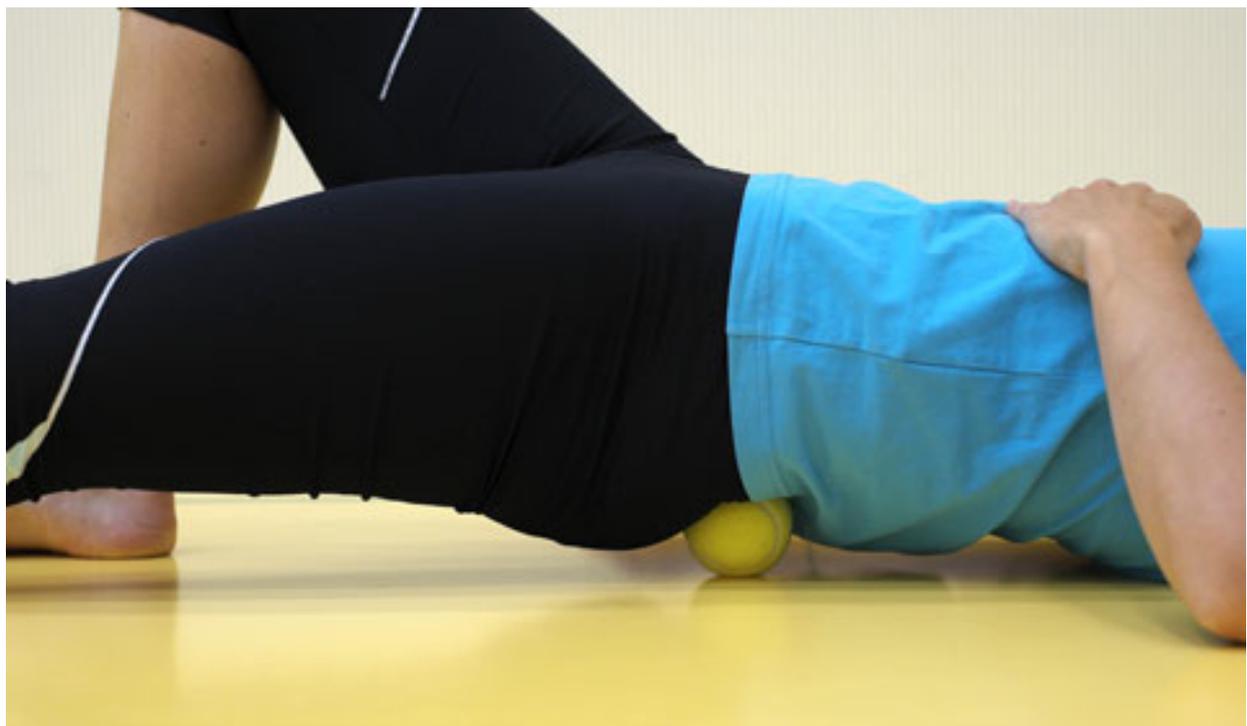
Adduktoren Hilfe

Bei verspannten Adduktoren: Den Ball an die Innenseite des Oberschenkels drücken und in kreisenden Bewegungen vom Ende des Kniegelenkes bis zum Ansatzpunkt der Adduktoren hoch massieren und zurück. Ca. 2 Minuten.



Heiliges Kreuz

Um Linderung in der Kreuzgegend zu finden, sollte die Faszie möglichst „weich“ gemacht werden. Am Ansatzpunkt zwischen Gesäss und unterem Rücken den Ball so platzieren, dass man Druck aber keinen Schmerz spürt. Sich mithilfe des aufgestellten Beines auf der anderen Seite so weit hochheben, bis man einen angenehmen Druck spürt. Jetzt den Körper in kreisenden Bewegungen über den Ball und zu den verspannten Punkten bringen. Langsame Ausführung ca. 3-5 Minuten.



Mittlerer Rücken

In Rückenlage werden die Beine ausgestreckt. Zwei Bälle werden in BH-Höhe bzw. unter den Schulterblättern links und rechts von der Wirbelsäule platziert. Arme nach oben strecken und die Position ca. 2 Minuten halten.



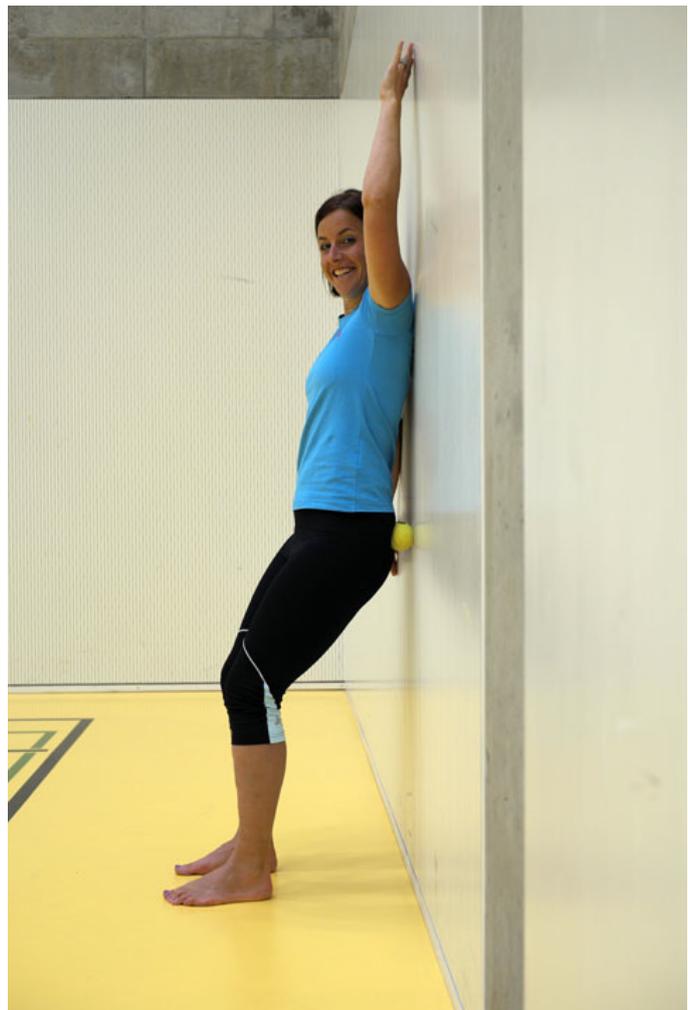
Weicher Nacken

Den Ball in kreisenden Bewegungen von der Schulter zum Nacken bewegen und wieder zurück. Den Ball bis zum Beginn des Ohres hoch rollen. Pro Seite 4-6 Mal.



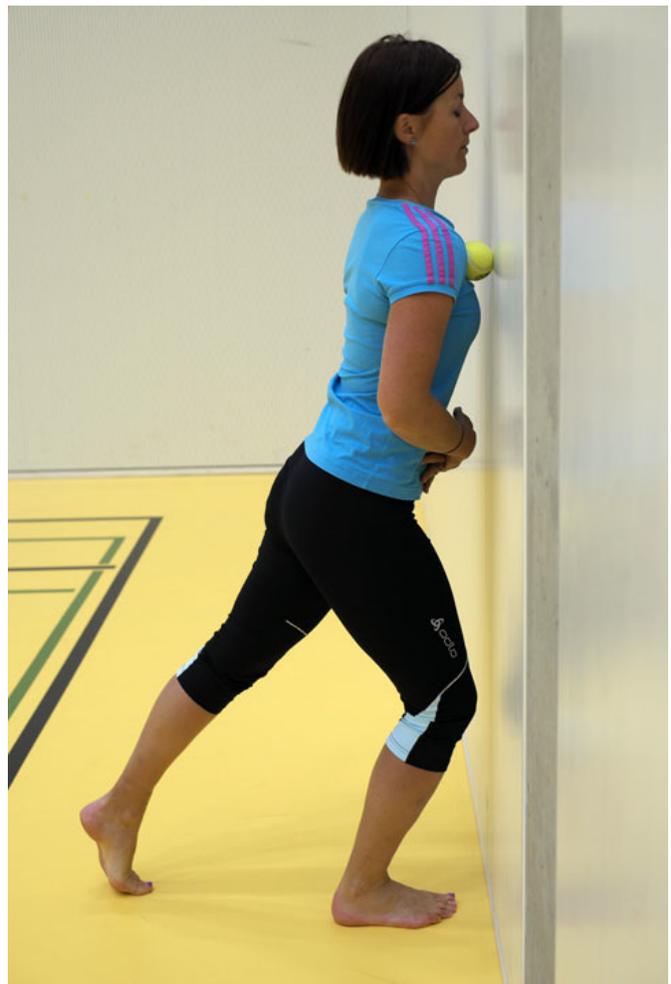
Stählerner Po

Um diesen wieder weicher zu machen, stellt man sich Hüftbreit an die Wand. Ein Ball pro Gesässhälfte wird an die Wand gepresst. Anschliessend leicht in die Knie gehen und die Hüfte nach links und rechts bewegen.



Pectoralis Loose

Frontal an die Wand stellen und einen Ausfallschritt machen. Hüfte nach vorne beugen, Ball zwischen Wand und Schlüsselbein klemmen. Arme vorne kreuzen und dann nach hinten strecken. Oberkörper nach links bewegen, Ball geht nach rechts. 60 Sekunden pro Seite hin und her bewegen.



Arme lockern

Mit flacher Hand den Ball den Ober- und Unterarm hoch und wieder nach unten führen. In kreisenden Bewegungen jede Seite ca. 4-6 Mal.

